

Утверждаю:  
директор гимназии № 13  
\_\_\_\_\_ Е.Ю. Тымченко

**План спортивно-массовых мероприятий  
для учащихся 1 – 4 классов  
МАОУ многопрофильной гимназии №13 г. Пензы  
на 2020- 2021 учебный год.**

**Цели и задачи:**

Формирование умения реализации практических навыков, полученных на уроках физкультуры; совершенствование развития физических качеств посредством эстафет; воспитание дружного семейного коллектива, чувства товарищества; привитие любви к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Место и время проведения:**

Спортивный комплекс «Атлант» 10.00

**Дата проведения соревнований:**

4 класс – 6.02.2021

3 класс – 13.02.2021

2 класс – 20.02.2021

1 класс – 27.02.2021

1-11 класс – 8.05.2021

(Семейный спортивный праздник посвящённый Дню Победы)

**Руководство соревнованиями:**

Соревнования организуют и проводят учителя по физической культуре, при непосредственной поддержке администрации гимназии, классных руководителей.

**Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участие учащиеся 1 - 4 классов.

Состав команды: от класса: 4 - мальчика, 4 - девочки, 2 - папы, 2 – мамы (количество замен неограниченно).

Болельщикам на трибунах необходимо иметь плакаты и другие средства поддержки команд.

### **Программа:**

1. «Эстафета с остановками». Каждый участник с мячом в руках бежит до контрольной отметки и обратно, огибая ее. Ведущий в любой момент может подать сигнал (свистком)- игрок, услышав сигнал, кладет мяч на пол и садится на него, услышав повторный сигнал, участник встает и продолжает движение по дистанции. Родители ложатся на мяч, закрыв его телом.
2. «Придумай слова». Каждой команде дается листочек с одинаковым словом. Задача каждой команды придумать максимальное количество слов и записать их на листочке на противоположной стороне площадки у контрольной отметки! Выигрывает та команда, которая напишет наибольшее количество слов. ( Время на эстафету ограничено).
3. «Встречная эстафета». Команды делятся на две равные части, одна часть игроков остается на линии старта, другая выстраивается на противоположной стороне площадки. Движение начинают одновременно по участнику из каждой стороны площадки, навстречу друг другу выполняя каждый свое задание, при этом они должны встретиться на середине площадки и поменяться инвентарем и продолжить движение дальше. Побеждает та команда, которая раньше всех поменяется площадками. Задания: Пара №1- первый участники ведет баскетбольный мяч (рукой), второй участник ведет футбольный мяч ногой. Пара №2- первый участник перепрыгивает через скакалку, второй участник через обруч. Пара №3 – первый участник преодолевает дистанцию, прыгая на фитбольном мяче, второй участник зажимает между ног баскетбольный мяч и прыгает. Пара №4 – первый участник катит обруч рукой, второй участник ведет обручем мяч. Пара

№5 – первый участник ведет двумя бадминтонными ракетками воздушные шары, второй участник ракетками для настольного тенниса, шарики, расположив их на ракетках; Пара №6 – первый участник ведет два баскетбольных мяча руками, второй участник ведет два футбольных мяча ногами.

4. «Крестики нолики». Площадка 5x5 (25 ячеек и 24 участника, одна ячейка остаётся пустой). Правила эстафеты аналогичны правилам игры «Крестики – нолики». Двум командам раздаются манишки разного цвета. Задача участников быстрее, чем соперник собрать свой цвет, а именно пять ячеек в любом направлении. Первые участники с 2-ух команд бегут до нарисованной площадки, кладут манишки, возвращаются обратно, передают эстафету следующим участникам. Побеждает та команда, которая первая справится с задачей.
5. « Собери Тетрис». Задача собрать стену из 12 фигур, одного цвета разбросанных на площадке. Учувствуют все участники команды. Побеждает та команда, которая первой соберет стену.
6. «Комбинированная эстафета». Участники преодолевают дистанцию парами: мальчик-девочка, папа-мама – при этом первыми в гонку вступают дети. Первая пара должна добежать до контрольной отметки и обратно, расположившись лицом к лицу и зажав между собой фитбольный мяч. Вторая пара преодолевает дистанцию, перебрасывая друг другу регбийный мяч. Третья пара бежит с гимнастическим обручем таким образом, чтобы оба участника располагались внутри него. Четвертая пар встает лицом друг другу, и удерживают воздушный шарик лбами (задача пройти дистанцию не уронив шарик). Первая пара родителей, взявшись за руки за руки (папа справа, мама слева) и ведут баскетбольный мяч свободной рукой (каждому по мячу).

Вторая взрослая пара, взявшись за руки, ведут футбольный мяч ногами (каждому по мячу). Побеждает та команда, в которой последняя пара родителей быстрее пересечет финишную линию.

7. «Финальная эстафета» Каждый участник проходит ряд испытаний: попадает мягкой игрушкой в корзину (если не попадает, делает штрафной круг вокруг корзины), преодолевает тоннель, перепрыгивает через гимнастическую скамейку, обегает фишку и бегом возвращается обратно.